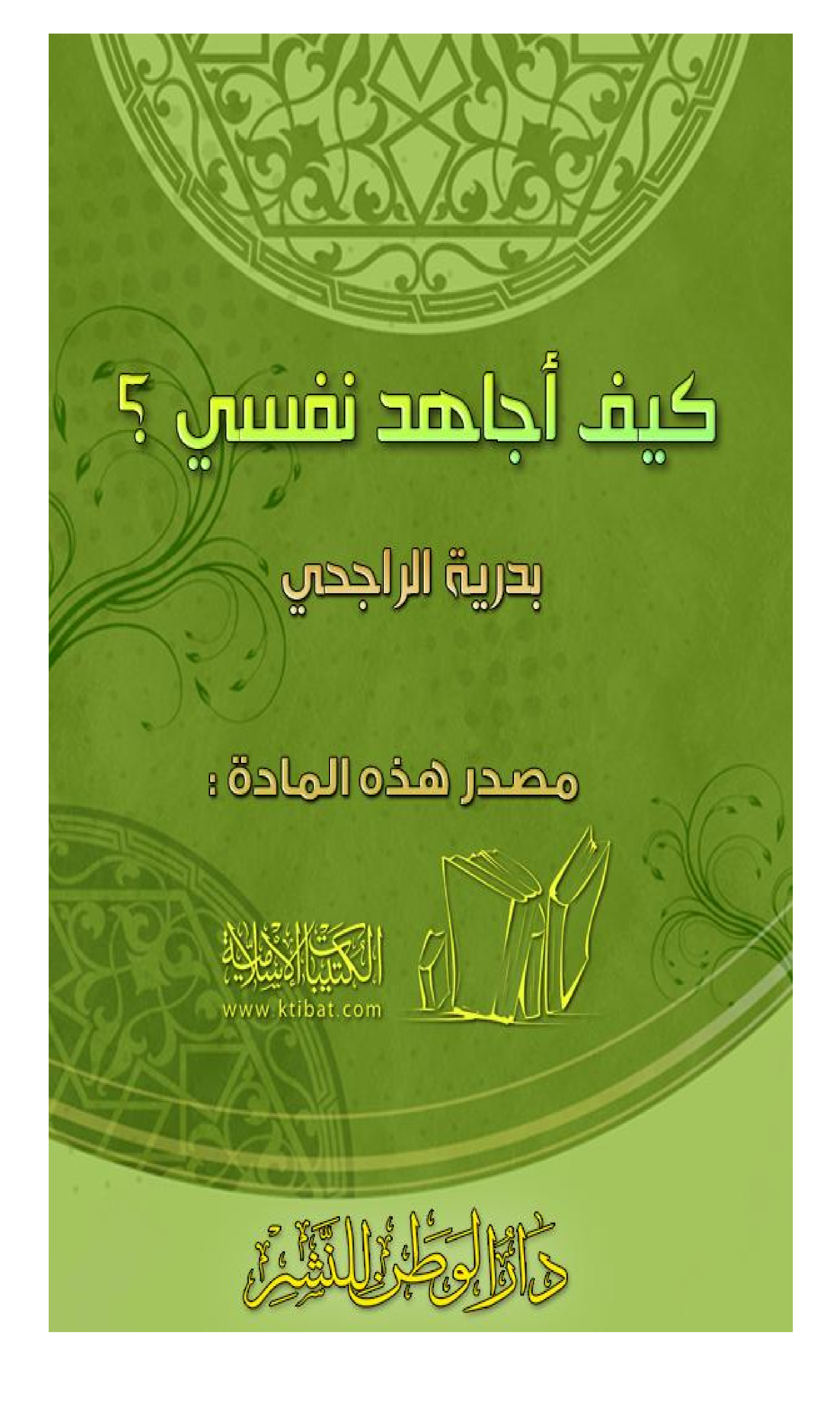

كيف أجاهد نفسي ؟
بدرية الراجحي
مصدر هذه المادة :
الكتيبات الإسلامية
www.ktibat.com
دار الوطن للنشر

المقدمة

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

يقول ابن القيم رحمه الله: (أصل كل فعل وحركة في العالم من الحب والإرادة، فالنفس لا تترك محبوبًا إلا لمحبوب، ولا تتحمل مكروهًا إلا لتحصيل محبوب أو للتخلص من مكروه آخره)[١].

فجميع قوى الإنسان في سبات عميق حتى توقظها الإرادة، والإرادة نوعان:

١- دافعةٌ تدفع إلى عمل، كأن تحمله على القراءة.

٢- مانعة تقصرها عن العمل.

فالإرادة القوية تقدم مهما كلفها من المشاق، ولا تحجم أمام العقبات، وإنما تبذل ما في وسعها.

والمقصود بالإرادة: هي الإرادة المتوجهة إلى الخير فهذه الإرادة هي سر النجاح في الحياة.

فلقوة الإرادة أثر عظيم في انقلاب حال الأفراد والجماعات، فقوي الإرادة له شأن غير شأن ضعيف الإرادة، فيبلغ من المحامد الشيء الكثير.

فلو أقيمت موازنة بين قوي الإرادة وغيره، لم نجد في أولئك الأخيار غير أهم يهمون بالأمر فيعملون.

---

(1) إغاثة اللهفان، ج٢ ص (١٥٠).

والإرادة قد يعتريها ما يعتريها من الأمراض فلا تستطيع مقاومة الأهواء والشهوات، ومن المظاهر التي تعتريها أن يرى الإنسان الخير في شيء، ويرى وجوب عمله، ويعزم عليه، ثم تخونه إرادته فيستسلم للكسل.

وعلاج هذه الإرادة المريضة يكون بأنواع من العلاجات ومنها:

المجاهدة: بأن يجاهد المرء نفسه على تقوية إرادته، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩][١].

يقول ابن كثير رحمه الله في تفسير هذه الآية: هم الذين يعملون بما يعلمون يهديهم الله لما لا يعلمون.

ويقول البغوي رحمه الله في تفسيره: المجاهدة هي الصبر على الطاعات، وقال الحسن: أفضل المجاهدة مخالفة الهوى، وقال الفضيل بن عياض: والذين جاهدوا في طلب العلم لنهدينهم سبل العمل به، وقيل: والذين جاهدوا في إقامة السنة لنهدينهم سبل الجنة، وقال ابن عباس: والذين جاهدوا في طاعتنا لنهدينهم سبل ثوابنا.

ويقول الشنقيطي رحمه الله في تفسيره: إن الله أقسم على ذلك بدليل اللام في قوله: لنهدينهم.

ويقول د. محمد الأشقر في تفسيره: هم الذين جاهدوا أنفسهم في الدعوة إلى الله لطلب مرضاته.

---

(1) الهمة العالية: معوقاتها ومقوماتها، محمد الحمد (٢٣٥) بتصرف.

ومن المجاهدة المفيدة في تقوية الإرادة: أن يحرم المرء نفسه من بعض ملذاتها، وأن يعودها على تحمل المشاق شيئًا فشيئًا، فمثلاً:

- يحرم نفسه من النوم ويعودها على قيام الليل.

- أو يحرم نفسه من الزيارات غير الهادفة ويعودها على استغلال الوقت بسماع الأشرطة أو القراءة النافعة.

ولا تعني المجاهدة أن يجاهد المرء نفسه مرة أو مرات، وإنما يجاهدها في ذات الله حتى الممات لأن المجاهدة عبادة، قال تعالى: ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر: ٩٩].

قال ابن عقيل رحمه الله: (ولو لم يكن من بركات المجاهدة إلا أن يعطف الله عليك فيسخرها لك، ويطوعها لأمرك حتى تصير طوع يدك، وتؤثر العمل لله، وإن كان عندها بالأمس كريهًا، وتستخفه وإن كان عليها ثقيلاً)[1]، فمثلاً تؤثر مجالس الذكر لطلب العلم وإن كان عندها بالأمس كريهًا ثقيلاً.

أقسام المجاهدة:

قسمها الشيخ ابن عثيمين رحمه الله إلى قسمين:

١- مجاهدة الإنسان نفسه.

٢- ومجاهدته غيره.

فأما مجاهدة الإنسان نفسه فإنها من أشق الأشياء وتكون على شيئين: على فعل الطاعات، وعلى ترك المعاصي، فتحتاج إلى مجاهدة، لا سيما مع قلة الرغبة في الخير.

ومن أهم ما يكون مجاهدتها على الإخلاص لله عز وجل، يقول

(1) الهمة العالية: معوقاتها ومقوماتها، محمد الحمد (٢٣٧) بتصرف وزيادة.

أحد السلف: (ما جاهدت نفسي على شيء مجاهدتها على الإخلاص).

كذلك من الطاعات الشاقة الصوم؛ لأن فيه ترك المألوف من طعام وشراب، فبعض الناس مثلاً إذا دخل رمضان، كأنما وضع على ظهره جبل والعياذ بالله، حتى أن بعضهم يجعل حظ يومه النوم، وحظ ليله السهر فيما لا ينفع.

أما مجاهدة الغير، كالكفار والمنافقين وأهل البدع نجاهدهم بالعلم، إذن لابد أن يكون العلم راسخًا في القلب، والناس اليوم محتاجون إلى العلم لأن البدع انتشرت)[١]. انتهى.

يقول ابن الجوزي رحمه الله: (جهاد النفس من أعظم الجهاد). فما دامت على الجادة لم يضايقها، وإذا رآها قد مالت ردها باللطف، فإذا ضعفت وأبت فبالعنف، كالزوجة، فهي تدارى عند نشوزها بالوعظ، فإن لم تصلح فبالهجر، فإن لم تستقم فبالضرب، وليس في سياط التأديب أجود من سوط عزم، هذه مجاهدة من حيث العمل، فمثلاً إذا أردت الخروج إلى أي مكان، حدث نفسك إن هي وقعت بالحرام، من غيبة أو نظرة محرمة أو سماع محرم أو أخلاق سيئة، فإنك ستعاقبها بدفع مال تنفقه في سبيل الله.

أما من حيث وعظها: فينبغي لمن رآها تسكن للخلق الرديء وتتعرض بالدناءة من الأخلاق أن يعرفها تعظيم خالقها لها فيقول: ألست التي قال الله فيك، (خلقتك بيدي)، فإن ضعفت في العمل حدثها بجزيل الأجر وعظم الثواب.

(1) شرح رياض الصالحين، للشيخ ابن عثيمين رحمه الله، ج ٦١/٣. (بتصرف).

وإن مالت إلى الهوى خوفها عظيم الوزر، ثم يحذرها العقوبة الحسية، كما في قوله تعالى: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَخَذَ اللهُ سَمْعَكُمْ وَأَبْصَارَكُمْ﴾ [الأنعام: ٤٦]، والمعنوية كما في قوله تعالى: ﴿سَأَصْرِفُ عَنْ آيَاتِيَ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ﴾ [الأعراف: ١٤٦]، فهذا جهاد بالقول.

ويقول: أعجب الأشياء مجاهدة النفس؛ لأن أقوامًا أطلقوها فيما تحب، فأوقعتم فيما كرهوا، وأقوامًا بالغوا في خلافها حتى منعوها حقها وظلموها، إذن يجب التوسط. ويقول: تأملت العلم، فإذا هو يقوي القلب.

فمن كان قلبه شديد القسوة قاوم ذلك بذكر الموت، ومن كان قلبه شديد الرقة ينبغي له أن يتشاغل بما ينفعه.

وقد كان النبي ﷺ يمزح ولا يقول إلا حقًا، ويسابق عائشة رضي الله عنها، وهذا لكي يبين لنا أنه لا مانع من التلطف بالنفس والرفق بها في بعض الأحيان». انتهى [١].

س: أي الجهاد أعظم، جهاد النفس أم جهاد الأعداء؟

ج: هذا ما سنعرفه من خلال تقسيم مراتب الجهاد:

مراتب الجهاد:

الجهاد أربع مراتب: جهاد النفس، وجهاد الشيطان، وجهاد الكفار، وجهاد المنافقين.

قال رسول الله ﷺ في جهاد النفس: «**المجاهد من جاهد نفسه**

---

(1) صيد الخاطر لابن الجوزي، (٦٩، ١٣٦، ١٣٩)، (بتصرف وزيادة).

في طاعة الله»[1]. فكان جهاد النفس مقدمًا على جهاد العدو، فإنه ما لم يجاهد نفسه لم يمكنه جهاد عدوه في الخارج، فجهاد النفس جهاد في سبيل الله إن كان بنية صادقة، إذن جهاد النفس أعظم من جهاد الأعداء.

فجهاد النفس أربع مراتب أيضًا:

١- أن يجاهدها على تعلم الهدى.

٢- أن يجاهدها على العمل به بعد علمه.

٣- أن يجاهدها على الدعوة إليه.

٤- إن يجاهدها على الصبر على مشاق الدعوة إلى الله[2].

ما ورد في فضل المجاهدة:

١- الهداية: قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ [العنكبوت: ٦٩].

٢- محبة الله: قال رسول الله ﷺ: «**إن الله تعالى قال:... وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به...**»[3]. إذن النفس تحتاج إلى جهاد في القيام

---

(1) أخرجه أحمد (٢٣٩٥٨) و (٢٣٩٦٧)، وابن المبارك في الزهد (٨٢٦)، وابن حبان في صحيحه (٤٨٦٢)، والبغوي في شرح السنة (١٤)، والطبراني في الكبير ١٨/٧٩٦، والحاكم في المستدرك ١/١٠، والبيهقي في شعب الإيمان (١١١٢٣) من حديث فضالة بن عبيد.

(2) زاد المعاد لابن القيم، ٣/٦، ٩، ١٠، بتصرف.

(3) أخرجه البخاري (٦٥٠٢)، والبغوي في شرح السنة ٥/١٩، والبيهقي في السنن ٣/٣٤٦، والألباني في السلسلة الصحيحة (١٦٤٠) من حديث =

بالواجبات، ثم بفعل المستحبات.

٣- تحول الطاعة إلى لذة: يقول الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: واعلم علم إنسان مجرب أنك إذا أكرهت نفسك على طاعة الله أحببت الطاعة وألفتها، وتأبى نفسك أن تتخلف عنها.

٤- إذا قام بعمل يكرهه طاعة لله وصل إلى الجنة، قال رسول الله ﷺ: «**حفت الجنة بالمكاره**»[(١)]، لهذا تجد الإنسان يستثقل الصلوات مثلاً، ولا سيما في أيام الشتاء، ولا سيما إذا كان الإنسان في نوم بعد تعب، فيكره أن يصلي ويترك الفراش اللين الدافئ، ولكن إن هو كسر هذا الحاجز وقام بهذا المكروه، وصل إلى الجنة[(٢)].

٥- ما يحصل له من ثواب مجاهدته وصبره أن يصل إلى درجة النفس المطمئنة [(٣)].

س: أي النفوس تحتاج إلى مجاهدة؟

ج: نعرفها من خلال التعرف على أنواع النفس التي سنذكرها:

أنواع النفس:

يقول الإمام ابن القيم رحمه الله: اتفق السالكون إلى الله أن =

أبي هريرة.

(1) أخرجه مسلم (٢٨٢٣)، وابن حبان (٧١٩)، وأحمد (٧٥٣٠)، من حديث أبي هريرة.

(2) شرح رياض الصالحين للشيخ ابن عثيمين (٧١، ٧٨، ١٠٣، ١٠٥، ١٠٦، ١٠٩). بتصرف.

(3) مدارك السالكين، لابن القيم ج١/٤٣٧. بتصرف.

النفس قاطعة بين القلوب وبين الوصول إلى الرب طريقًا، ولا يوصل إليه إلا بعد إماتتها، فالناس على قسمين:

- قسم ظفرت به نفسه، فأهلكته.
- قسم ظفروا بنفوسهم، فصارت منقادة لأوامرهم.

وقد وصف سبحانه النفس في القرآن بثلاث صفات: المطمئنة، والأمارة بالسوء، واللوامة.

١ - النفس المطمئنة:

هي التي سكنت إلى الله، واطمأنت بذكره، واشتاقت إلى لقائه، وهي التي يقال لها عند الوفاة: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾[١] [الفجر: ٢٧، ٢٨].

فإذا اطمأن من الشك إلى اليقين، ومن الجهل إلى العلم، ومن الغفلة إلى الذكر، ومن الرياء إلى الإخلاص، وصل إلى اليقظة التي كشفت عنه سنة الغفلة، فرأى سرعة انقضاء الدنيا، فاستقبل بقية عمره مستدركًا ما فات، ويرى في تلك اليقظة عيوب نفسه، وعزة وقته، وهي أول منازل النفس المطمئنة التي ينشأ منها سفرها إلى الله والدار الآخرة [٢].

٢ - النفس الأمارة بالسوء، (المفتونة بالشهوات والهوى):

هي التي تأمر صاحبها بما تهواه، وقد أخبر سبحانه أنها أمارة بالسوء في قوله تعالى: ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلا مَا رَحِمَ رَبِّي﴾ [يوسف: ٥٣]، ولم يقل: (آمرةً) لكثرة ذلك منها، وأنه

(1) إغاثة اللهفان، لابن القيم، ج١، (١٤١، ١٤٢) (بتصرف).
(2) تزكية النفوس، د. أحمد فريد، (٧١-٧٢) (بتصرف).

عادتها؛ لأنها خلقت في الأصل جاهلة ظالمة [١]، وهي المذمومة، فإنها التي تأمر بكل سوء، وهذا من طبيعتها إلا إن وفقها الله وثبتها وأعانها، فما تخلص أحد من شر نفسه إلا بتوفيق الله، قال تعالى: ﴿وَلَوْلا فَضْلُ اللهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا﴾ [النور: ٢١].

يقول ابن القيم: سائر أمراض القلب إنما تنشأ من جانب النفس، فالمواد الفاسدة كلها إليها تنصب ثم تنبعث منها إلى الأعضاء، وأول ما تنال القلب، يقول ﷺ في خطبه الحاجة: «**ونعوذ بالله من شرور أنفسنا**»[٢]، وقال ﷺ لحصين: «**أسلم حتى أعلمك كلمات ينفعك الله بها**» فأسلم، فقال: قل: «**اللهم ألهمني رشدي، وقني شر نفسي**»[٣].

٣- النفس اللوامة: (المجاهدة الصابرة):

قال تعالى: ﴿ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴾ [القيامة: ٢].

قيل: هي كثيرة التقلب، فتذكر وتغفل، وتقبل وتعرض، وتحب وتبغض، وتفرح وتحزن، وترضى وتسخط.

وقد قيل: هي نفس المؤمن. قال الحسن البصري: إن المؤمن لا تراه إلا يلوم نفسه دائمًا.

---

(1) إغاثة اللهفان، لابن القيم، ج١/١٤٣ بتصرف وزيادة.

(2) أخرجه مسلم (٨٦٨) (٤٦)، وأحمد (٢٧٤٩)، وابن ماجه (١٨٩٣)، وابن حبان (٦٥٦٨) من حديث ابن عباس رضي الله عنهما.

(3) إغاثة اللهفان لابن القيم، ج١/١٤٠، بتصرف. والحديث أخرجه الترمذي (٣٤٨٣)، والبغوي في شرح السنة ٥/١٧١، من حديث عمران بن حصين.

وقيل: اللوم يوم القيامة، فإن كل أحد يلوم نفسه، فإن كان مسيئًا على إساءته، وإن كان محسنًا على تقصيره.

يقول الإمام ابن القيم: وهذا كله حق.

واللوامة نوعان:

اللوامة الملومة: هي النفس الجاهلة الظالمة التي يلومها الله وملائكته؛ لأنها تلوم صاحبها على تقصيره بدون بذل جهد، باقية على تقصيرها بدون أي تغيير أو تقدم، فمثلاً: الإنسان يلوم نفسه على إضاعة وقته في البيت بدون فائدة، بدون أن يبذل جهدًا، كأن يخصص له وقتًا معينًا للقراءة، وإن لم يقرأ يعاقب نفسه ويلومها بشدة، ولكن للأسف لا يبذل جهدًا بل يترك لنفسه الراحة في النوم والكلام والخلطة، فإذا هي باقية على تقصيرها وإضاعة وقتها.

اللوامة غير الملومة: وهي التي لا تزال تلوم صاحبها على تقصيره في طاعة الله مع بذله جهده، وأشرف النفوس من لامت نفسها في طاعة الله، واحتملت ملام اللائمين في مرضاته، فلا تأخذ فيه لومة لائم، وهذه قد تخلصت من لوم الله تعالى.

أما من رضيت بأعمالها، ولم تلم نفسها، ولم تحتمل في الله لوم اللوام، فهي التي يلومها الله عز وجل.

وخلاصة القول: إن النفس واحدة، تكون: أمارة ثم لوامة ثم مطمئنة.

والنفس المطمئنة قرينها الملك يرغبها في الحق، ويزجرها عن الباطل، فمثلاً إذا أرادت أن تصلي الضحى فإذا بملك يرغبها في أجر صلاة الضحى فتصلي وهي راغبة نشيطة.

وأما النفس الأمارة، فجعل الشيطان قرينها يقذف فيها الباطل[١]، فمثلاً إذا أرادت أن تقوم الليل أو تصلي الفجر، فإذا بشيطان يقول لها: أمامك ليل طويل وأنت الآن متعبة بسبب السهر. فتنام ولا تُصلي.

فليس على النفس الأمارة أشق من العمل لله، وليس على النفس المطمئنة أشق من العمل لغير الله.

والملك مع النفس المطمئنة عن يمنة القلب، والشيطان مع النفس الأمارة عن يسرة القلب والحروب مستمرة[٢].

والنفس اللوامة يتنازعها الملك والشيطان، فالملك يحثها على تصديق الحق، مثلاً يقول لها: من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه. والشيطان يحثها على تكذيب الحق، يقول للمرأة مثلاً انمصي حاجبك فالله غفور رحيم، مع أن عقاب النمص عظيم، قال ﷺ: «**لعن الله النامصة والمتنمصة**»[٣].

وقد قيل: كيف تستوي النفس المطمئنة إلى ربها، العاكفة على حبه، التي لا داعية تدعوها إلى الإعراض، والنفس المشغولة بمحاربة هواها؟ قالوا: ففي الزمن الذي يشتغل هذا بنفسه ومحاربة هواه، يكون صاحب النفس المطمئنة قد قطع مراحل من سيره، كما لو كان رجلان مسافرين في طريق، فقطع على أحدهما قاطع اشتغل بدفعه ومحاربته، والآخر سائر لم يعرض له قاطع، فإن هذا يقطع من

(1) تزكية النفوس، د. أحمد فريد، (٧٢-٧٤) بتصرف وزيادة.
(2) الجواب الكافي، لابن القيم، (١٦٩) (بتصرف).
(3) أخرجه النسائي ٨/١٤٦.

المسافة أكثر[(١)].

يقول ابن القيم رحمه الله: المطمئن قد استراح من ألم هذه المجاهدة، وهذا ثواب مجاهدته وصبره وتشميره[(٢)].

- إذن كيف نعالج مرض القلب باستيلاء النفس الأمارة عليه؟!

يقول ابن القيم رحمه الله: له علاجان: محاسبتها ومخالفتها.

*** محاسبة النفس وأخذها بمبدأ الثواب والعقاب:**

فإذا قصرت حرمها من بعض ما تريد، فمثلاً إذا قصرت النفس في ناحية من نواحي العبادة، وقصرت في أدائها، عاقبها بأن تدفع مبلغًا من المال أو تصوم، وهكذا، ولو دفع مالاً ولو كان قليلاً. مثلاً ريالاً واحدًا لوجد أنه يدفع في اليوم عددًا من الريالات على كل خطأ أو معصية أو تقصير، فإذا به يكتشف أن نفسه مقصرة كثيرًا، فينتبه، ويشد العزم، فلا يزال الدفع يتناقص شيئًا فشيئًا، وذلك دليل على أن النفس أخذت تتبدل كثيرًا بالمحاسبة، والتجربة خير برهان، فالنفس كالطفل تحتاج إلى ثواب وعقاب حتى تستقيم، على أنه لا ينبغي أن يطيل في محاسبة النفس؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى انقباض النفس، قال تعالى: ﴿وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ [الحشر: ١٨]، يقول عامر بن عبد الله: (رأيت نفرًا من أصحاب رسول الله ﷺ وصحبتهم، فحدثونا أن أحسن الناس إيمانًا يوم القيامة أكثرهم محاسبة لنفسه).

(1) طريق الهجرتين، لابن القيم، (٢٢٨) (بتصرف).
(2) مدارج السالكين، لابن القيم، ج١، (٤٣٧) (بتصرف).

فهذا الحسن البصري يبكي في الليل حتى يبكي جيرانه، فيأتي أحدهم إليه في الغداة ويقول له: لقد أبكيت الليلة أهلنا فيقول له: إني قلت: (يا حسن لعل الله نظر إليك على بعض هنَّاتك، فقال: اعمل ما شئت فلست أقبل منك شيئًا)، بهذه الحساسية كانوا يعيشون فكان خلقهم القرآن، وروى الإمام أحمد عن النبي ﷺ قال: «**الكيس من دان نفسه** -أي: حاسبها- **وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله**»[١].

يقول ابن القيم: محاسبة النفس نوعان:

النوع الأول: قبل العمل:

قال الحسن رحمه الله: (رحم الله عبدًا وقف عند همه فإن كان لله أمضاه، وإن كان لغيره تأخر).

وهي أربعة مقامات:

أ- هل ذلك العمل مقدور عليه أم لا؟ فإن كان مقدورًا وقف وقفة أخرى.

ب- هل فعله خير له من تركه؟ فإن كان خيرًا وقف وقفة أخرى.

ج- هل الباعث عليه إرادة الله عز وجل أم لا؟ فإن كان نعم، وقف وقفة أخرى.

د- هل هو معان عليه، وله أعوان يساعدونه إذا كان العمل محتاجًا إلى ذلك أم لا؟

---

(1) أخرجه أحمد (١٧١٢٣)، والترمذي (٢٤٥٩)، والحاكم ٥٧/١، والبيهقي في السنن ٣٦٩/٣ من حديث شداد بن أوس.

ولا يفوت النجاح إلا من فوق خصلة من هذه الخصال الأربع.

النوع الثاني: بعد العمل: وهو ثلاثة أنواع:

١- محاسبتها على طاعة قصرت فيها من حق الله تعالى.

٢- محاسبتها على كل عمل كان تركه خيرًا له من فعله.

٣- محاسبتها على أمر مباح له فعله وهل أراد به وجه الله فيكون رابحًا أم لا؟

فالإهمال يؤدي به إلى الهلاك وهذه حال أهل الغرور، يتكل على العفو، فيهمل محاسبة نفسه، فيسهل عليه مواقعة الذنوب.

وجماع ذلك: أن يحاسب نفسه أولاً على الفرائض، فإن تذكر فيها نقصًا، تداركه بالإصلاح، ثم يحاسبها على المناهي، فإن عرف أنه ارتكب منها شيئًا تداركه بالتوبة والاستغفار والحسنات الماحية، ثم يحاسب نفسه على الغفلة، فإن كان قد غفل تداركه بالذكر، ثم يحاسبها بما تكلم وبما سمع.

ويعلم أنه لا بد أن ينشر لكل حركة وكلمة ديوانان: لمن فعلته؟ وكيف فعلته؟ فالأول سؤال عن الإخلاص، والثاني سؤال عن المتابعة، قال تعالى: ﴿لِيَسْأَلَ الصَّادِقِينَ عَنْ صِدْقِهِمْ﴾ [الأحزاب: ٨]، فإذا سأل الصادقين، فما الظن بالكاذبين[١].

واعلم أن اليوم والليلة أربع وعشرون ساعة، وأن العبد ينشر له بكل يوم أربع وعشرون خزانة مصفوفة، فيفتح له منها خزانة، فيراها مملوءة نورًا من حسناته فيفرح.

---

(1) تزكية النفوس وتربيتها كما يقرره علماء السلف (ابن رجب – ابن القيم – الغزالي)، جمع د. أحمد فريد (٧٥-٧٩) بتصرف.

ويفتح له خزانة أخرى سوداء مظلمة وهي الساعة التي عصى الله تعالى فيها، فيفزع.

ويفتح له خزانة أخرى فارغة ليس فيها ما يسوؤه ولا يسره، وهي الساعة التي نام أو غفل أو اشتغل بشيء من المباح. ويتحسر، فيقول لنفسه: اجتهدي اليوم في أن تعمري خزانتك، ولا تميلي إلى الكسل، فيفوتك من درجات عليين ما يدركه غيرك.

وقال عمر ﷺ: (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا): ﴿يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ﴾ [الحاقة: ١٨]، فهكذا ينبغي للعبد أن يحاسب نفسه على معصية القلب والجوارح في كل ساعة، فإن الإنسان لو رمى بكل معصية حجرًا في داره لامتلأت داره في مدة يسيرة، ولكنه يتساهل في حفظ المعاصي، وهي مثبتة ﴿أَحْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ﴾ [المجادلة: ٦].

كما ينبغي أن يعاقبها إذا قارفت معصية بتثقيل الأوزار عليها، كما ورد عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه فاتته صلاة في جماعة فأحيا الليل كله تلك الليلة.

فمن لا يطيق الصبر على ألم المجاهدة، كيف يطيق ألم العذاب في الآخرة؟!!

فاعمل في أيام قصار لأيام طوال، اخرج من الدنيا خروج الأحرار قبل أن يكون خروج اضطرار(١).

(1) مختصر منهاج القاصدين، للإمام ابن قدامة المقدسي، (٥٣٦-٥٤٥) بتصرف.

وهنا يأتي سؤال اشتاقت له النفوس: كيف تجاهد نفسك؟

ويأتي الجواب على ذلك ضمن الخطوات التالية:

١ - التوبة من الذنوب وعدم التسويف:

قال تعالى: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [النور: ٣١].

لأن كل نقص وشر في الدنيا والآخرة، فسببه الذنوب، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ﴾ [النساء: ٧٩].

وآثار الحسنات والسيئات في القلوب والأبدان والأموال أمر مشهود.

فشهود العبد نقص حاله إذا عصى ربه وتغير القلوب عليه وهوانه على أهل بيته حتى يعلم من أين أتى؟ ووقوعه على السبب الموجب لذلك مما يقوي إيمانه [١].

فعدم التوبة يجعل الإنسان يألف الذنوب، كمن ترك صلاة الفجر في وقتها زمنًا طويلاً فما يعود يشعر بوخز الضمير، فهذا على خطر كبير إذ ربما سبب ذلك إلى سقوطه ورجوعه إلى طريق الضلال[٢].

وإذا صدق التائب قلبت الأمَّارة مطمئنة، ورب ذنب أدخل صاحبه الجنة[٣].

---

(1) مدارج السالكين، لابن القيم، ج١/٤٢٤-٤٢٦ بتصرف.
(2) واحات الإيمان، عبد الحميد البلالي، ج١/٢٨ بتصرف.
(3) اللطف في الوعظ، لابن الجوزي، (٣٧) بتصرف.

واعلم أن الذنوب حجاب عن المحبوب وتتم التوبة بالعلم والندم والعزم.

والتوبة واجبة على الدوام لأن الإنسان لا يخلو عن معصية، ولهذا قال النبي ﷺ: «**إنه ليغان على قلبي فأستغفر الله في اليوم والليلة سبعين مرة**»[١]، ولذلك أكرمه الله تعالى بقوله: ﴿لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ﴾ [الفتح: ٢].

والتسويف يعالج بالفكر في أن أكثر صياح أهل النار من التسويف، وأنه كلما طال عمره ازداد ضعفه[٢] وكذلك خوف المواصلة بالموت قبل التوبة وخوف أن يضرب الله عز وجل بعقوبة مانعة له من التوبة من القسوة أو الطبع[٣].

٢ - التزام الصحبة الصالحة:

س: هل جلوس الإنسان لوحده يثمر؟

ج: الجواب واحد من وجهين:

أ- إن كان جلوسه لوحده إيجابيًّا، وذلك بأن يستغل وقته فيما ينفع من سماع أشرطة أو قراءة فهذا يثمر.

ب- وأما إن كان جلوسه لوحده سلبيًّا، وذلك بأن يستسلم لحديث النفس الأمارة ويضيع وقته في محاسبة الغير، مثلاً: يقول في نفسه: لماذا لم يزرني فلان؟ ولماذا لم يكلمني فلان؟... إلخ، فهذا

(1) أخرجه أحمد (١٧٨٤٩)، والطبراني في المعجم الكبير (٨٨٨)، وفي الدعاء (١٨٣٣) عن الأغر بن يسار المزني.

(2) منهاج القاصدين، لابن قدامة المقدسي، (٣٧٣-٣٧٤) بتصرف.

(3) الرعاية لحقوق الله، للمحاسبي، (١٣١) بتصرف.

ضار يحطم النفس، فالعلاج الاجتماع مع الصالحين؛ لأن يد الله مع الجماعة، والإنسان اجتماعي بطبعه، وأشغل وقتك دائمًا بالخير؛ لأن الوقت إذا لم تشغله بخير أشغلك الشيطان بالشر.

ولكن هنا تنبيه مهم:

احذر (يا من بدأت طريق الاستقامة) الوحدة؛ لأن الشيطان مترصد، والنفس أمارة بالسوء فأي هاجس يأتيك ليصدك عن طريق الاستقامة تذكر أنه قد يكون في قلبك توبة أعظم ممن يعمل سنوات وهو معجب بنفسه وعمله، إذن استمر وواصل طريقك إلى الجنة.

٣- الابتعاد عن صحبة الأشرار:

فكلما هم بالصعود ثنوه عن عزمه، ولو لم يأته من مجالسة هؤلاء إلا أنه يقارن حاله بحالهم، فيتعاظم في نفسه ويرى أنه أرفع منهم قدرًا، فلا يسعى في إصلاح حاله[١].

٤- جهاد الهوى:

الهوى: هو ميل النفس إلى ما تشتهي.

قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللهِ﴾ [ص: ٢٦].

فمن أسباب اتباع الهوى:

١- عدم التعود على ضبط الهوى منذ الصغر.

٢- مجالسة أهل الأهواء، يقول الحسن: (لا تجالسوا أصحاب الأهواء).

(1) الهمة العالية معوقاتها ومقوماتها، محمد الحمد، (٧٤) بتصرف.

٣- ضعف المعرفة الحقة بالله والدار الآخرة.

٤- حب الدنيا.

٥- الجهل بالعواقب.

فالعلاج: مجاهدة النفس على التخلص من أهوائها واتباع المشروع، قال تعالى: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلا يَضِلُّ وَلا يَشْقَى﴾ [طه: ١٢٣][(١)].

قال ابن مسعود ﷺ: (أنتم في زمان يقود الحق الهوى، وسيأتي زمان يقود الهوى الحق).

فالإنسان مرة يجتذبه الهوى ومرة يعود إلى رشده، فعليه أن يكثر من أصدقاء الخير الذين يذكرونه إذا نسي وينشطونه إذا كسل.

قال الحسن البصري رحمه الله: (أفضل الجهاد: جهاد الهوى).

وقال ﷺ: «**والمجاهد من جاهد هواه**»[(٢)(٣)].

٥- تقوية الإرادة الضعيفة:

١- أن يكثر من العبادات؛ لأنها تزكي النفوس وتقوي الإرادة.

٢- أن يكثر من صيام النفل، ويستحضر عظمة الصوم في رمضان؛ لأنه يقوي الإرادة.

٣- أن لا نترك الإرادة تتبخر من غير أن ننفذ ما عزمنا عليه

---

(1) آفات على الطريق، ج٢/٣١-٥٢ بتصرف.

(2) أخرجه الزبيدي في إتحاف السادة المتقين ٩/٢٣.

(3) وقاية الإنسان من الجن والشيطان، وحيد عبد السلام، (٢١٩، ٢٢١) بتصرف.

من عمل؛ لأن ذلك يضعف الإرادة [١]. قال تعالى: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

يقول الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: (قال ﷺ: «**احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز**»[٢]، فالإنسان العاقل هو الذي يقبل وصية النبي ﷺ، فيحرص على ما ينفعه في دينه ودنياه، وما أكثر الذين يضيعون أوقاتهم في غير فائدة بل في مضرة على أنفسهم وعلى دينهم).

وهذا حديث عظيم ينبغي للإنسان أن يجعله نبراسًا له في عمله الديني والدنيوي.

فإذا تعارضت منفعتان نقدم المنفعة العليا، فإذا اجتمع صلة أخ وصلة عم نقدم صلة الأخ؛ لأنها أنفع، فالمناهي يقدم الأخف منها، والأوامر يقدم الأعلى منها، ولا تنس الاستعانة بالله ولو على الشيء اليسير.

(ولا تعجز) لا تقل: الشغل كثير، فما دمت قد صممت أنه الأنفع واستعنت بالله فلا تعجز، كما فعل النبي ﷺ عندما دعي إلى بيت عتبان ليصلي فيه، فلما وصل وجد عتبان قد صنع لهم طعامًا ولكنه لم يبدأ بالطعام بل صلى ثم جلس للطعام، فهذا دليل على أن الإنسان يبدأ بالأهم من أجل أن لا يضيع عمله سدى [٣].

---

(1) الهمة العالية معوقاتها ومقوماتها، (٢٣٨-٢٤٠) بتصرف.
(2) أخرجه مسلم (٢٦٦٤)، وابن ماجه (٧٩)، وأحمد (٨٧٩١).
(3) شرح رياض الصالحين، للشيخ ابن عثيمين، ج٣/٩٣-٩٨ بتصرف.

وقد يرد سؤال: لماذا يبدأ بالطعام؟ هل لأن الرسول ﷺ قال: «لا صلاة بحضرة طعام»؟

ج: هذا يرجع حسب حاجة الإنسان إلى الطعام، فإن كان جائعًا؛ يقدم الطعام على الصلاة حتى لا ينشغل في صلاته، وهذا كله يرجع إلى فقه الإنسان بالدين.

٦ - علاج مظهر اليأس من إصلاح النفس:

يقع فيه الكثير، فإذا ما عاين الشرور المتراكمة والفتن؛ تكاسل ويئس من إصلاح حاله، وربما ظن أن التغيير مستحيل، وهذا لا يليق بالمسلم؛ لأنه لا ييأس من روح الله، بل يكون متحريًا للفرج، واثقًا بأن الله سيجعل بعد عسر يسرًا.

فهذا الإمام ابن حزم يقول عن نفسه: (كانت فيّ عيوب فلم أزل بالرياضة واطلاعي على ما قالت الأنبياء صلوات الله عليهم والأفاضل من الحكماء في الأخلاق، وآداب النفس حتى أعان الله عز وجل)[1].

٧ - علاج مرض الإعجاب بالنفس:

وهو الفرح بالنفس، وبما يصدر عنها من أقوال أو أعمال.

فمن العواقب أن يهمل مجاهدة ومحاسبة نفسه.

والعلاج:

١ - التذكير بحقيقة النفس الإنسانية، وأنها ستصير جيفة منتنة.

٢ - التذكير بحقيقة الدنيا والآخرة.

---

(1) الهمة العالية معوقاتها ومقوماتها، محمد الحمد، (٥٦-٥٧) بتصرف.

٣- التذكير بنعم الله عليه.

٤- دوام حضور مجالس الذكر.

٥- الاستعانة بالله بواسطة الدعاء(١).

٨- الصبر على ألم المجاهدة:

إن الله عز وجل جعل الصبر جندًا غالبًا لا يهزم، والصبر والنصر أخوان شقيقان، وقد مدح الله الصابرين في قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠].

وقال: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [آل عمران: ١٤٦].

وقال: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣].

وقال: ﴿إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا﴾ [المؤمنون: ١١١].

فالصبر: خلق فاضل من أخلاق النفس يمتنع به من فعل ما لا يحسن.

قال ﷺ: «**وما أعطي أحد عطاءً خيرًا وأوسع من الصبر**»(٢).

والنفس لها قوتان: قوة الإقدام، وقوة الإحجام، فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه، وقوة الإحجام إمساكًا عما يضره.

والصبر ثلاثة أقسام: صبر على الطاعات، وصبر عن المناهي، وصبر على الأقضية.

---

(1) آفات على الطريق، د. السيد محمد نوح، ج١/١١٨، ١١٩، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٧ بتصرف.

(2) أخرجه أحمد (١١٠٩١) و (١١٨٩٠) و (١١٨٩١)، وأبو نعيم في الحلية ١/٣٧٠، وأبو يعلي (١٠٣٨)، وابن حبان (٣٣٩٩) من حديث أبي سعيد الخدري.

والصبر نوعان: اختياري (صبر على الطاعات وعن المعاصي)، واضطراري (صبر على المصائب)، والاختياري أكمل.

فالإنسان لا يستغني عن الصبر في حال من الأحوال.

ويحتاج العبد إلى الصبر في ثلاثة أحوال: قبل الشروع في الطاعة، وذلك بتصحيح النية، وحين الشروع في الطاعة، وذلك باستصحاب النية، والثالثة بعد الفراغ من الطاعة، وذلك في حفظها مما يبطلها، فيصبر عن العجب بها ويصبر عن نقلها من ديوان السر إلى العلانية.

أما الصبر عن المعاصي، فأعظم ما يعين عليه مفارقة الأعوان في المجالسة والمحادثة[١].

واعلم أن أشد أنواع الصبر، كف الباطن عن حديث النفس، وإنما يشتد على من تفرغ، فلا ينجيه بإذن الله إلا الأوراد المتواصلة من القراءة والصلوات[٢].

فالمقصود بحديث النفس: هو حديث النفس الأمارة مع الشيطان، وهذا هو سبب عدم انشراح صدور كثير من الناس اليوم لاستسلامهم لحديث النفس؛ لأنه إذا استسلم لحديث النفس يلوم الغير، ويحطم نفسه، فيفوته خير كثير.

إذن عليه أن يجاهد نفسه بعدم الاستسلام لحديث النفس، وعدم تحطيم النفس، بل يلوم نفسه على تقصيره، لأن المحاسبة تثمر.

نسأل الله أن يصلح أحوالنا وأحوال المسلمين، وأن يقينا شرور

(1) تزكية النفوس، د. احمد فريد، (٨١-٨٩) بتصرف.
(2) منهاج القاصدين، لابن قدامة المقدسي، (٤٠٩) بتصرف.

أنفسنا، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وسلام على المرسلين، وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

لا تنسونا من دعائكم في ظهر الغيب، ولوالدينا وأزواجنا وذرياتنا وجميع المسلمين.

* * *

المراجع

١ - إغاثة اللهفان، لابن القيم.
٢ - طريق الهجرتين، لابن القيم.
٣ - مدارج السالكين، لابن القيم.
٤ - زاد المعاد، لابن القيم.
٥ - الهمة العالية معوقاتها ومقوماتها، لمحمد الحمد.
٦ - شرح رياض الصالحين، للشيخ ابن عثيمين.
٧ - صيد الخاطر، لابن الجوزي.
٨ - تزكية النفوس، د. أحمد فريد.
٩ - الجواب الكافي، لابن القيم.
١٠ - واحات الإيمان (المجموعة الأولى)، لعبد الحميد البلالي.
١١ - مختصر منهاج القاصدين، للإمام ابن قدامة المقدسي.
١٢ - آفات على الطريق، السيد محمد نوح.
١٣ - وقاية الإنسان من الجن والشيطان، لوحيد عبد السلام.
١٤ - اللطف في الوعظ، لابن الجوزي.
١٥ - الرعاية لحقوق الله، للمحاسبي.

الفهرس